


Änderungen vorbehalten, bitte vorher anmelden: 04863 / 7040
 Mindestteilnehmerzahl = 2, Hotelgäste: eine Kurskarte 18 EUR,
 Tagesflatrate 32 EUR;
 externe Gäste: eine Kurskarte 20 EUR, 5er Karten 85 EUR
 (übertragbar und unendlich gültig)

Level 0: für alle geeignet
 Level 0 -1 : Für Anfänger mit Kraft geeignet
 Level 1-2 : Fortgeschrittene und kraftvolle Anfänger

DAS KUBATZKI - AKTUELLER KURSPLAN

	31.07.2020		01.08.2020		02.08.2020		03.08.2020	
	FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG		MONTAG	
	LOVE	NOW	LOVE	NOW	LOVE	NOW	LOVE	NOW
7.00 - 8.30	wake up and smile mit Dorin Level 1-2		be strong mit Dana Level 0-1		be strong mit Meike Level 1-2		7.00 - 9.00h RETREAT	be awake mit Meike Level 0-1
8.45 - 10.15	9.00 - 10.15 h RETREAT		9.00 - 10.15 h RETREAT		be mindful mit Isabella Level 0-1		9.15 - 10.45 be yourself mit Meike Level 1-2	
10.30 - 12.00	stretch out and glow mit Ange Level 0-1		calm the monkey mit Dörte Level 1-2				11.00 - 12.30 be relaxed mit Ange Level 0-1	
15.00 - 16.30			<u>OPTIONSKURS</u> flow and glow mit Isabella Level 0-1				be open mit Isabella Level 0-1	
16.45 - 18.15	power up and slow down mit Dörte Level 1-2		RETREAT		RETREAT	16.45 - 17.45 h be mindful Meditation mit Isabella	RETREAT	
18.30 - 20.00	release mit Dörte Level 0-1		be centered mit Dörte Level 1-2		go with the flow mit Redschi Level 1-2		energy booster mit Redschi Level 1-2	
20.15 - 21.45	21.00 - 22.00 h RETREAT		Mrs Moon mit Isabella Level 0		Bedtime Yoga mit Redschi Level 0		Master of calm mit Redschi Level 0	